



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

**Relatório apresentado para a obtenção do Grau de Mestre pelo
Instituto Superior de Ciências Educativas**

**O Contexto de Estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
no CAC da Pontinha**

Júri:

Presidente

Professor Doutor Paulo Malico Sousa

Arguente

Professor Doutor Fernando Santos

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Fábio Barata

2018

Conteúdo

1. Objetivos	3
Objetivos Gerais:.....	3
Objetivos Específicos:	3
2. Revisão da Literatura	4
2.1 Treino de Jovens vs Adultos	4
2.2 Modelo de Jogo	5
2.3 Microciclo/Morfociclo de Treino	6
2.4 Jogos Reduzidos e Condicionados	8
2.5 Comportamento do Treinador em Treino e Competição	9
2.6 Liderança e Comunicação	11
3. Caracterização e Análise do Contexto.....	13
3.1 História do Clube	13
3.2 Equipa Iniciados A	14
Organização defensiva:	15
Transição Defesa-Ataque.....	17
Organização Ofensiva	17
Transição Ataque-Defesa:	22
Esquemas Táticos:.....	23
3.3 Equipa Técnica	24
3.4 Análise Individual dos Atletas.....	25
3.5 Análise da Equipa	29
4. Pré-época.....	30
5. Período Competitivo	35
6. Transição.....	61
7. Discussão	62
8. Conclusões.....	66
9. Referências.....	69

1. Objetivos

Objetivos Gerais:

- 1 - Desenvolver competências de organização, planeamento e operacionalização do processo de treino;
- 2 – Aplicar, no contexto prático, os conhecimentos teóricos adquiridos no mestrado;
- 3 – Desenvolver uma capacidade de auto- crítica constante.

Objetivos Específicos:

- 1 - Adquirir competências de comunicação e liderança de um grupo;
- 2 - Melhorar competências de observação e análise de jogo de futebol;
- 3 – Conhecer e aplicar métodos de avaliação e controlo do treino;
- 4 – Aprender a potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas nos atletas.

2. Revisão da Literatura

2.1 Treino de Jovens vs Adultos

Para Torrelles e Alcaraz (1999), a primeira etapa de formação do jovem está compreendida entre os 6 e os 11 anos, a qual denominam etapa de Promoção. Aqui, devem predominar exercícios com uma grande diversidade de atividades que possibilitem ao aluno uma boa experiência motora, abdicando de um programa de treino específico, dando prevalência à sistematização de diferentes atividades onde fiquem presentes o domínio do aspeto lúdico, utilizando o futebol como meio, sendo de fácil compreensão e aplicação tanto para o jogador como para o técnico e, por último, promover de forma ajustada a iniciação da criança na prática da modalidade. Para se conseguir pôr em prática a teoria anteriormente exposta é necessário abordar exercícios onde predomine o trabalho das habilidades 7 (toque de bola, passe, condução, remate, entre outros), situações um x um, jogos com oposição leve ao portador da bola, torneio quatro: quatro, jogo de competição e melhoria das capacidades motoras. A segunda fase é denominada pelos autores de Iniciação e realiza-se entre os doze e os catorze anos, onde se procura conseguir uma melhoria dos aspetos gerais do futebol (táticos e técnicos) que se manifestam durante a competição, através do planeamento de objetivos mais específicos. O autor enumera-os e caracteriza-os:

- Recuperação da posse da bola (evitar golo adversário) - trabalho de ações táticas coletivas e individuais (marcação individual, antecipação, marcação homem a homem, cobertura defensiva, entre outros), velocidade de reação e controlo da posição.
- Manutenção da posse de bola - técnicos (controlo livre da bola, passe, saída da bola, proteção da bola), táticos (apoio, fugir à marcação), físicos (coordenação espacial, espaço temporal e visão periférica).
- Progressão da bola - técnico (drible, condução), táticos (profundidade, passar ou progredir), físicos (visão periférica).
- Remate - Situações de finalização, cruzamentos, construção de situações de finalização, velocidade de execução.
- Saber jogar nas diferentes zonas do terreno de jogo - capacidade para superar o adversário o 1:1, situações de proteção da bola, jogar em amplitude, trabalho em

diferentes zonas, capacidade em sair do espaço que lhe é compreendido (cobertura, receber a bola, criação e aproveitamento de espaços livres, procura da superioridade numérica, desmarcações) e capacidade de perceção espacial quanto a uma zona de jogo.

Cabri et al., (1988) e De Proft et al., (1988), demonstraram que um treino de força integrado ao jogo conduz a estímulos diferentes, sendo que a força rápida também pode ser elevada nas idades mais jovens, porém na categoria profissional os jogadores devem realizar o ano todo um treinamento de força integrado ao trabalho como um todo.

Segundo Bompa (2002), nos atletas superiores a 19 anos atingimos o alto desempenho e deveremos focar na busca máxima de rendimento, no treino em especificidade, procurando desenvolver os comportamentos reclamados pela modalidade que se pratica e a obtenção de resultados desportivos.

Alguns autores como Beunen e Thomis (2000) e Sale (1989) afirmam que os estudos no domínio da aptidão física considerando fatores antropométricos apontam para diferenças da força muscular entre jovens e atletas adultos.

2.2 Modelo de Jogo

A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo (Azevedo, 2011). Para Leal e Quinta (2001), a criação de modelos constitui um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para o processo de treino. O modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, completada por uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011).

O modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar

uma identidade coletiva (Oliveira, 2004), que, como designam Frias e Duarte (2011), constitui a impressão digital da equipa. Azevedo (2011) refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa.

O modelo de jogo representa um conjunto sistematizado de conhecimentos teórico-práticos que assenta sobretudo em ideias (Mateus, 2004), que deverão definir e reproduzir todo o sistema de relações que se estabelecem entre os diversos elementos de uma dada realidade (Castelo, 1994).

Deste modo, procura criar uma rede de inter-relações entre os atletas de um conjunto, no sentido de compreender a globalidade e as múltiplas relações que se estabelecem (Castelo, 1994), e surge numa lógica na qual se define tarefas e funções táticas aos jogadores, obrigando-os a manterem-se constantemente atentos e ativos, influenciando e, em simultâneo, ser influenciado pelo desenvolvimento do jogo (Castelo & Matos, 2006; Santos, 2006).

Para finalizar, o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001). Os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

2.3 Microciclo/Morfociclo de Treino

Segundo Garganta (1997), o planeamento e periodização do treino no futebol apresentam-se, hoje em dia, como fatores que condicionam a prestação das equipas e dos jogadores na competição.

Como nos indica Matveev (1990), o treino desportivo é subdividido pelas seguintes componentes: a preparação física, a técnica, a tática, a moral, a volitiva e a

teórica. O investigador teve o seu foco no carácter ondulante das respostas biológicas face a diferentes estímulos de treino e encontrou relação entre os ritmos de treino e a alternância cíclica das funções biológicas do ser humano. A partir desse aspeto, começou-se a dar bastante importância à intensidade e volume do exercício ou treino em si.

Através de Matveev (1986) e Platanov (2001), conseguimos identificar quatro tipos de microciclos possíveis de aplicar:

- Microciclos Introdutórios que estão idealizados para uma preparação do organismo a atividade física. São utilizados com mais frequência nos primeiros treinos, com cargas de baixo nível.

- Microciclos de Choque são caracterizados por um elevado volume de trabalhos e um nível elevado de cargas, procurando estimular os processos de adaptação do organismo e realização dos principais objetivos de preparação técnico-tático, física e psicológica.

- Microciclos de Recuperação que são realizados normalmente após uma série de microciclos de choque ou após um período intenso de competições. Tem como ideal assegurar um ótimo desenvolvimento dos processos de recuperação e adaptação.

- Microciclos de Aproximação estão orientados para a preparação do atleta para a competição e o seu conteúdo é diversificado, dependendo do sistema de aproximação dos desportistas à competição. Deste modo, os primeiros três microciclos de aproximação normalmente preconizam uma preparação especializada para as competições com uma carga total e volume de trabalho geral relativamente baixo, todavia, com uma elevada especialização. (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa, & Santos, 2018)

Bompa aproveitando o modelo de Matveev, ajusta-o a equipas coletivas, focando o período competitivo, que se subdivide em geral e específico, e período competitivo, subdividido em pré-competitivo e competitivo.

2.4 Jogos Reduzidos e Condicionados

Os exercícios em espaço reduzido são cada vez mais utilizados pelos treinadores de futebol, visto serem uma ferramenta que permite controlar e apresentar estímulos idênticos à competição, com corridas intermitentes de curta duração. Segundo Sassi (2004), Reilly e White (2004), Impellizzeri (2006) e Dellal (2008), os exercícios em espaço reduzido podem atingir 90-95 da FC_{máx}.

Na implementação dos jogos reduzidos e condicionados, teremos sempre de reforçar a forma como se manipula as diferentes restrições ou condições à tarefa, como o número de atletas, o espaço, número de toques, tipos de marcação e encorajamento do treinador. A restrição ou condição do exercício terá impacto a nível fisiológico. (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa, & Santos, 2018)

Será importante referir também que os jogos reduzidos e condicionados não se designam apenas a fatores fisiológicos, tendo também impacto a nível técnico e tático. Reforçando que jogos reduzidos com menor número de atletas potenciam a participação individual durante o exercício e que espaços de maior dimensão potenciam o número de ações técnicas. Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), referem ainda que o uso de jogos reduzidos e condicionados é uma excelente ferramenta de treino, na medida em que possibilitam numa mesma tarefa o trabalho tático, acoplado ao desenvolvimento técnico e físico, revelando desta forma um elevado efeito de transference para a competição.

Através de Jensen (2007), podemos constatar que a utilização de jogos em espaço reduzido durante 30 minutos, uma vez por semana, aumenta a capacidade aeróbia, a potência aeróbia e a capacidade de realizar exercícios intermitentes.

Para Queiroz (1986) “os jogos reduzidos são a forma básica de aprendizagem. São todo o tipo de exercícios que tem um número menor de jogadores que aqueles do jogo, em que as condições de espaço e tempo devem ser adequadas a situação proposta e visam estabelecer a harmonia e coerência entre a equipa e particularmente entre as fases alternadas de ataque e defesa”.

Para Garganta e Pinto (1995) “ um jogo relativamente acessível, isto é com regras simples, com menos jogadores e num espaço mais pequeno, de modo a permitir: a perceção das linhas de força (bola, terreno, adversário e colegas), muitos e

diversificados contactos com a bola, a continuidade das ações e várias possibilidades de concretização”.

O jogo reduzido é a forma básica de aprendizagem tendo como objetivo o desenvolvimento do comportamento competitivo, colocando o jogador nas situações fundamentais do jogo, confrontando-se com a complexidade de exigências" (Queiroz, 1986).

Para Duarte (1992) "o jogo reduzido é a forma que mais enriquece sob o ponto de vista tático e técnico devido ao maior número de contactos com a bola e que:

- Provoca melhor apetrechamento tático pela variedade de situações que proporcionam;
- Sob o ponto psicológico é a forma de jogo que mais motiva os jovens, pela maior frequência que contactam com a bola e com que obtém situações de golo;
- Do ponto de vista físico respeita desenvolvimento muscular, orgânico e nervoso do jovem jogador;
- Permite uma melhor observação do espaço de jogo em virtude da maior proximidade entre os jogadores;
- Permite grande número de ações junto das balizas ".

2.5 Comportamento do Treinador em Treino e Competição

O treinador é a voz de comando do treino, que como diz Sequeira, Hanke e Rodrigues (2013), o treino vai estar sempre condicionado pelas decisões pré-interativas do comportamento do treinador, mas sempre sujeitas à “imprevisibilidade do treino” (Lyle, 2002). Gomes, Pinheiro e Pereira (2008) referem ainda que os atletas valorizam os comportamentos interativos dos seus treinadores, seja aspetos menos positivos ou feedbacks positivos.

Sequeira, Hanke e Rodrigues (2013) constataam ainda que após o treino, o treinador irá focar-se nas decisões pós-interativas, ou seja, que vão influenciar as decisões pré-interativas nos futuros treinos ou competição.

Sequeira, Hanke e Rodrigues (2013) através do seu artigo, concluíram que o comportamento do treinador na competição é planificado e objeto de reflexão, mas ainda com algumas incoerências na relação entre decisões pré-interativas, comportamento e decisões pós-interativas.

Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018), o comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a responsabilidade de planear e preparar todo o trabalho que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam. Os mesmos autores indicam ainda que está claro a importância do treinador avaliar o seu comportamento, através de vários métodos, designadamente o MaTe, que é um dos vários instrumentos a utilizar de forma a proceder a uma avaliação do comportamento do treinador, e assim poder melhorar substancialmente a eficácia da prática do treinador.

Através do MaTe podemos constatar vários fatores importantes como:

- Qualidade Intrínseca do seu feedback, isto é, se a informação fornecida aos atletas é potenciadora da melhoria do rendimento do mesmo;
- Se distribui o feedback por todos os atletas do plantel ou se centra mais a sua intervenção naqueles que normalmente jogam;
- Se é mais elogioso ou negativo na avaliação aos jogadores;
- Como reage ao erro do atleta;
- Que clima Motivacional promove no treino;
- Como utiliza a linguagem corporal para corroborar a sua mensagem;
- Se os exercícios propostos resolvem os problemas impostos pela competição;
- Se os atletas conseguem o transfere dos exercícios para a competição;
- Se apela à coesão grupal nos exercícios de treino;
- Se promove momentos de bem-estar durante o treino.

Os autores acima mencionados, referem que as avaliações destes aspetos podem ser operacionalizados com diferentes instrumentos com a filmagem do comportamento do treinador mais questionário acerca do comportamento do treinador aplicado aos jogadores do plantel, que assim irá dar um resultado da avaliação do comportamento do técnico.

Os autores indicam, ainda, que após a avaliação caberá ao treinador decidir se concorda que deverá mudar o seu comportamento ou manter o mesmo.

2.6 Liderança e Comunicação

Segundo Barrow (1977), a liderança é um processo comportamental que visa influenciar indivíduos ou grupos no sentido de alcançarem os objetivos definidos surge como definição que ganha mais consenso entre teóricos e investigadores da Psicologia do Desporto.

Um líder, segundo Gardner (1996), “acaba por ser uma pessoa que pela sua palavra e pelo seu exemplo pessoal, influencia os pensamentos, comportamentos e/ou sentimentos de um número significativo de pessoas”.

Gardner considera que os líderes diferem quanto ao seu grau de ambição, a dimensão das suas audiências e o carácter único das suas mensagens. Todavia, há seis constantes na liderança, sublinha: “todos os líderes devem construir e comunicar, convincentemente, uma história clara e persuasiva; apreciar a natureza da audiência; investir a sua energia ou canalizar a energia de outros para a construção ou manutenção da sua organização; personificar na sua própria vida os contornos da história que relatam; exercer liderança de forma direta ou, indiretamente, descobrir uma forma de influenciar os outros e, finalmente, encontrar uma forma de compreender e usar conhecimentos que são cada vez mais técnicos”.

A liderança é cada vez mais reconhecida muito para além das meras qualidades (comportamentos) de um indivíduo. Bilhim (2002) afirma que «a liderança tem mais a ver com os processos criados pelo líder e o impacto, em grande parte emocional, que estes têm nos membros». Conta, ainda, que é um processo humano que pode ser e é exibido pelos dois sexos e que todas as gerações precisam de uma liderança eficaz.

Com o Modelo Multidimensional de Liderança, de Chelladurai, a performance do grupo e a satisfação dos membros são analisados em função da harmonia entre três estados de comportamento do líder: exigidos, preferidos e atuais. O mesmo autor indica ainda cinco comportamentos possíveis: comportamento de instrução e treino, comportamento democrático, comportamento autocrático, comportamento de apoio social e comportamento de “feedback positivo”.

Os comportamentos de Chelladurai, acabam por tocar no ponto da comunicação, pois a forma como comunicamos com o grupo, vai acabar por influenciar o nosso tipo de liderança.

3. Caraterização e Análise do Contexto

3.1 História do Clube



Fundado oficialmente a 6 de Maio de 1974, o clube já tinha um projeto desportivo, iniciado por um grupo de jovens, muitos sendo universitários, denominado de “Cultura Assistência e Convívio, que em 1974, ficou então o nome até ao dia de hoje “Clube Atlético e Cultural”, mas manteve o lema “O Homem sonha e a Obra nasce”.

O clube é reconhecido em várias modalidades, destacando o Futebol, Xadrez, Ginástica, Ténis, Taekwondo, Atletismo, Basquetebol, Karaté, Andebol e Goalball.

O maior destaque dado ao clube, é o torneio organizado anualmente, considerado por muitos, o melhor torneio português a nível de sub-13. Sendo a final do torneio transmitida pelo canal português “Sportv”.

Esta temporada o clube vive situações complicadas, devido a construção da nova feira popular de Lisboa que prejudica a utilização dos campos oficiais do clube.

3.2 Equipa Iniciados A

O estágio será efetuado na equipa de 2003, que compete no campeonato nacional de juniores C – Série E da Federação Portuguesa de Futebol.

Independentemente do que o sorteio vier a ditar, parece claro que o CAC é visto por todos como um dos principais candidatos à despromoção. Esta ideia, que se percebe facilmente nas conversas que se vão tendo com pessoas que andam no meio, é consequência, sobretudo, de eventos da história recente do clube, marcada por uma perda contínua de prestígio desportivo e ameaças de insolvência, e da comparação com os restantes competidores, que, ao contrário do CAC, atravessam períodos de crescimento em diferentes níveis. Afinal, os iniciados são o último reduto do clube nos campeonatos nacionais. A conjuntura descrita reflete-se, por exemplo, nas dificuldades a nível de recrutamento, por comparação com a abundância de opções de que a maior parte dos nossos adversários dispõe. É este o nosso enquadramento e não há forma de contornar esta realidade.

Por outro lado, o clube estabeleceu um objetivo muito claro para a equipa de iniciados: garantir a manutenção. Acreditamos que o escalão de sub-15 representa uma etapa fulcral no processo de formação de um futebolista e, como tal, julgamos fundamental transmitir aos jogadores uma série de conceitos que lhes permitirão ter consistência e sucesso a médio e longo prazos e não apenas no imediato. Pretendemos com isto dizer que connosco será sempre o processo a comandar. Os resultados deverão surgir como consequência do processo. Este princípio não poderá ser nunca invertido ou subvertido. E, por confiarmos no nosso processo, temos a convicção de que deste modo conseguiremos conciliar os deveres de uma equipa técnica de iniciados com os objetivos do clube.

Está claro então que um processo que permite transmitir conceitos essenciais sobre o jogo para o futuro, tem que ser abrangente e não se pode cingir simplesmente a dois momentos do jogo. Recusamos o papel de coitadinhos. Queremos causar impacto e criar uma identidade reconhecível. O modelo de jogo que apresentamos nas páginas que se seguem, propõe uma equipa que quer dominar pela posse e ter o jogo e os seus ritmos sob controlo em qualquer circunstância, com bola e sem bola. No fundo, uma equipa que quer fazer da organização ofensiva o seu momento predileto, mas ao mesmo tempo capaz de interpretar os cinco momentos de jogo e saber jogá-los, sem receios e sem complexos: uma equipa que joga o que o jogo dá! Uma proposta deste género depende,

evidentemente, da capacidade de os jogadores compreenderem o jogo. Consequentemente, o processo de treino incidirá, de forma prioritária, no desenvolvimento da inteligência específica de jogo e dos processos de tomada de decisão aliados ao estímulo da criatividade. Queremos, em suma, fazer surgir o jogador cognoscitivo, capaz de resolver de forma inteligente e criativa os problemas que o jogo coloca.

Organização defensiva:

Sistema: 1-4-4-2 em três linhas (para começar, mas com o desenrolar do tempo outros sistemas podem ser adotados)

Método predominante: Zona

Grandes princípios

- Bloco sempre compacto – proximidade entre sectores: evitar a todo o custo que se jogue por dentro das nossas linhas;
- A altura do bloco não é definida antecipadamente – a não ser pontualmente, por motivos estratégicos – e deve variar em função da situação de jogo, respondendo fundamentalmente aos dois princípios seguintes;
 - Bola descoberta: retirar espaço à profundidade (recuar);
 - Bola coberta: encurtar espaços (subir em bloco)
- A largura é controlada através de movimentos coletivos de oscilação
- Formação de triângulos defensivos na zona da bola (uma contenção e duas coberturas) à exceção das situações junto à linha lateral (uma contenção e uma cobertura por dentro).
- Para este momento estão definidos comportamentos de **controle** e comportamentos de **pressão**.

Controlo

- Os espaços são controlados através de contenções, coberturas e equilíbrios

Fase de construção do adversário a 2 ou 4

- O guarda-redes está sempre à entrada da área ou mais à frente

Pressão

A equipa passará de uma postura de controlo de espaços a uma atitude pressionante agressiva, quando se verificarem certos marcadores ou indicadores para a mudança de comportamento. Embora estes indicadores sejam sinais que podem ser apreendidos por

todos – e devem ser reconhecidos por todos – os comportamentos pressionantes só são ativados se o jogador mais próximo da bola considerar o contexto propício. O resto da equipa deve responder ao comportamento desse jogador: pressionar se este ativou a pressão e continuar em controlo se a pressão não for ativada. Apenas se pressiona quando a organização da estrutura defensiva está intacta!

Indicadores de pressão:

- Bola no ar
- Má receção
- Jogador em claras dificuldades por algum outro motivo (tropeçou, caiu, perdeu equilíbrio, distraiu-se, colocou-se numa situação complicada junto à linha lateral, etc.)
- Portador da bola de costas para a nossa baliza

Como:

- Cobrir a bola imediatamente
- Subida rápida e em bloco para a zona da bola
- Espaço entre contenções e coberturas mais curto
- Tapar linha de passe para a cobertura ofensiva e homem para dificultar a variação do centro de jogo pelo chão (por dentro das nossas linhas)
- 5 jogadores na metade da bola, 1 jogador na metade contrária para equilibrar
- Última linha encurta.

Objetivos da pressão

1. Recuperar a bola
2. Ter a bola sempre tapada e impedir que “fure” (passe por dentro) a zona de pressão
3. Obrigar o adversário a circular a bola por fora
4. Entrar em organização defensiva caso o adversário consiga retirar a bola da zona de pressão (o ideal é que se consiga manter a pressão enquanto a bola estiver numa das metades do campo e retirar caso a bola passe para a outra metade)

Transição Defesa-Ataque

No momento da recuperação da bola, o grande objetivo será aproveitar o mais rapidamente possível a momentânea “desorganização” do adversário através do contra-ataque.

Se o adversário se conseguir reorganizar, cessando o momento ideal para o contra-ataque, a equipa deverá manter a bola, retirá-la da zona de pressão e criar as condições para entrar em organização ofensiva

De forma hierárquica, estes são os comportamentos pretendidos:

1. Saltar imediatamente a primeira linha de pressão do adversário atacando preferencialmente o corredor central através de passe ou condução:
 - Se a bola é recuperada na primeira linha, atacar a baliza o mais rapidamente possível seja de que forma for;
 - Se a bola é recuperada nas linhas mais recuadas: ▪ Da linha de 2, o avançado do lado da bola dá apoio frontal e o avançado do lado contrário ataca a profundidade, de preferência nas costas do jogador que deu apoio frontal;
 - Se a bola entra no apoio frontal, um ou dois jogadores aproximam-se para dar cobertura ofensiva ao apoio frontal;
 - Dois jogadores atacam os corredores laterais em largura e profundidade;
 - Se um jogador furar linhas em condução e conseguir ficar enquadrado e de frente para a última linha, o apoio frontal desaparece e transforma-se em mais uma desmarcação de rutura. Só volta a aparecer caso o portador encontre uma contenção;
2. Segurar a bola e retirá-la da zona de pressão, dando tempo à equipa para se reposicionar de acordo com o que está estabelecido para a organização ofensiva

Organização Ofensiva

Sistema e método de ataque: Em organização ofensiva não nos interessa tanto definir um sistema, mas sobretudo princípios, comportamentos e dinâmicas que darão as coordenadas relativamente aos espaços a ocupar. No que concerne ao método predominante, julgamos que todo o ataque que encontra um adversário organizado deve ser ponderado e inteligente: para um adversário organizado um ataque organizado (posicional). Para as situações com bola, temos definidos princípios gerais e subprincípios, dinâmicas e posicionamentos para cada uma das três fases: fase 1

(construção); fase 2 (construção/criação); fase 3 (criação/finalização). Nas ilustrações essas fases aparecem associadas às zonas do campo em que ocorrem mais vezes, embora a relação fase/zona não seja necessária – se com um passe rasteiro o guarda-redes coloca um jogador enquadrado com a última linha adversária, ainda dentro do nosso meio-campo, passamos da fase 1 à fase 3 a 50/60 metros da baliza adversária.

Grandes princípios

- Privilegiar o jogo pelo chão, de toque e apoios constantes, pensado a partir de trás, não abdicando de jogar na fase de construção. Queremos criar as condições para chegar a fases de criação e finalização com situações de grande potencial;
- Procurar constantemente o “homem livre”: nenhum passe, nenhuma condução, enfim, nenhuma ação deve ser realizada sem o intuito de magoar e desequilibrar a estrutura adversária – provocar o adversário para encontrar colegas soltos e ir queimando as linhas de pressão do adversário;
- Ser paciente: procurar os momentos certos para acelerar o jogo – condições de espaço, tempo e relação numérica – e ter a capacidade para manter a posse até esses momentos serem encontrados (controlar os ritmos de jogo através da posse);
- Recorrer à dinâmica do “terceiro homem”, sobretudo em fase de criação/finalização, como forma de encontrar homens livres de marcação nas costas das linhas de pressão e enquadrados com a linha seguinte;
- Garantir máxima amplitude em qualquer circunstância, mantendo constante a “tripla ameaça”: ataque à profundidade, largura máxima e jogo interior;

19

- Ataque à profundidade sempre que há bola descoberta e apoios sempre que há bola coberta;
- Garantir sempre os equilíbrios necessários para o momento da perda: ter sempre 4 homens atrás da linha da bola (à exceção das situações em que a bola está com os centrais).

1ª fase (construção)

- O guarda-redes é sempre cobertura;
- O lateral do lado da bola para, em termos de profundidade, no limite da linha de passe rasteiro. O lateral do lado contrário sobe um pouco mais;
- Extremos dão profundidade e largura máximas;
- Um avançado baixa para dar apoio frontal enquanto o outro dá profundidade máxima, de forma alternada, ou seja, a profundidade máxima e o apoio frontal têm que estar sempre garantidos;
- Definir um alvo para a bola longa, para o caso de não se encontrarem outras alternativas: 1 ou 2 homens devem aproximar-se para a segunda bola; 1 ou 2 homens devem atacar as costas do “homem alvo”
- Caso não se encontrem saídas, o lateral do lado da bola vem para dentro e o extremo do mesmo lado, baixa em largura

Saídas (pontapés de baliza e livres em zona de construção)

- Bola colocada a meio da pequena área (no pontapé de baliza)
- Estrutura em 2-4-4 (linhas)
- Centrais baixam o que for necessário para poderem receber (até à intersecção da linha de baliza com a linha da área se for preciso)
- Se a pressão adversária for feita com 2 ou mais homens, um dos médios-centros baixa para a cabeça da área
- A última linha de 4 estica o adversário o mais que puder, garantindo largura e profundidade máximas.

2ª Fase de Construção/Criação

Bola no central:

- O outro central abre;

- O lateral do lado da bola baixa no limite entre os corredores 1/2 ou 4/5, atrás da primeira linha de pressão;
- Um dos médios-centros posiciona-se atrás da primeira linha de pressão no corredor 3;
- O outro médio-centro ocupa o corredor 3, preparando-se para ser o “terceiro homem” (entre as duas últimas linhas do adversário);
- O lateral do lado contrário dá profundidade e largura máximas;
- O extremo do lado contrário ocupa o corredor 2 ou 4, mais perto do corredor 3, entre a última e penúltima linhas do adversário;
- Um dos avançados força a última linha a baixar, ameaçando a profundidade;
- O avançado do lado da bola ocupa o corredor 2 ou 4 no espaço entre o central e o lateral adversários;
- O extremo do lado da bola dá largura e profundidade máximas;
- Os avançados podem eventualmente ir trocando entre si; os médios-centros podem eventualmente ir trocando entre si (estas trocas devem ser estimuladas numa fase em que os posicionamentos já estejam completamente assimilados).

Bola no Médio-Centro mais recuado:

- Os posicionamentos mantêm-se semelhantes, à exceção do lateral do lado contrário ao lado de onde a bola saiu para o meio, que deve ir baixando em largura.

Bola no lateral que está recuado:

- ❖ Posicionamentos muito semelhantes aos de quando o central tem a bola;
- ❖ O central desse lado baixa um pouco de modo a criar espaço para a bola poder circular se necessário;
- ❖ À exceção do lateral do lado contrário, que deve continuar a dar largura e profundidade máximas, todos aproximam ligeiramente os seus posicionamentos relativamente à bola, mas mantendo os respetivos corredores;
- ❖ O avançado responsável pelo ataque à profundidade não tem restrições em termos de corredores.

Bola no extremo sem que este consiga enquadrar (circulou por fora):

- ❖ Equipa aproxima toda, tirando o lateral do lado contrário, que deve dar largura máxima;
- ❖ extremo do lado contrário vai para o limite dos corredores 2/3 ou 4/3, entre as duas últimas linhas do adversário;
- ❖ lateral do lado da bola dá cobertura (idealmente mais dentro);
- ❖ avançado do lado da bola mantém posicionamento e o outro continua a esticar o adversário;
- ❖ um médio-centro em cobertura no corredor 4 ou 2;
- ❖ o outro médio-centro entre as duas últimas linhas do adversário no corredor 4 ou 2
- ❖ Centrais mais fechados do lado da bola (coberturas)

3ª fase (criação/finalização)

Em todas e quaisquer circunstâncias em que se consiga enquadrar alguém com a bola perante a última linha do adversário, os jogadores que estão nas nossas últimas linhas ofensivas (seja quem for) devem reagir com extrema agressividade ofensiva, através de desmarcações de rutura e *overlaps* pelos espaços disponíveis:

- Os jogadores da largura devem ir fechando o campo à medida que a bola se aproxima da baliza. Podem eventualmente aparecer homens vindos de trás para continuar a garantir largura.
- Se houver muita gente para as ruturas, um homem pode fixar apoios para permitir circulação em largura com o intuito de se encontrarem situações de clamorosa superioridade numérica, espacial e temporal fora do centro de jogo;
- Sempre que sair uma contenção ao portador da bola, deve surgir pelo menos uma desmarcação de apoio lateral/diagonal;

Transição Ataque-Defesa:

Os comportamentos pretendidos para este momento são muito semelhantes aos que se pretendem para as situações de pressão em organização defensiva. Há, contudo, uma grande diferença entre esses dois momentos: nas situações de pressão em organização defensiva a equipa parte de uma ocupação de espaços racional do ponto de vista de quem não tem bola, enquanto que no momento da perda de bola a equipa está preparada para atacar – apesar de os posicionamentos estabelecidos para a organização ofensiva terem a preocupação de garantirem um equilíbrio mínimo – e, portanto, muito vulnerável do ponto de vista defensivo. Há então determinados comportamentos que julgamos indispensáveis para garantir condições de sucesso num momento absolutamente fulcral, sobretudo para quem, como nós, pretende colocar tanta gente na frente em organização ofensiva. A primeira grande diferença são os indicadores de pressão. Neste momento há apenas um indicador de pressão, que é exatamente o fator que define este momento do jogo: a perda de bola.

Após perda nas fases 2 e 3:

- Nas perdas em zonas adiantadas pretende-se reagir de forma fulminante através de uma imediata mudança de comportamento.
- Cobrir a bola o mais rapidamente possível através do jogador mais próximo;
- Tal como na pressão em organização defensiva, é o jogador mais próximo da bola que ativa os comportamentos. Sem bola imediatamente coberta, a ordem é retirar profundidade e tentar entrar em organização defensiva o mais rapidamente possível.
- Envolver 4 jogadores na zona mais próxima da bola (impossível definir quem onde, dada a natureza mais dinâmica da organização ofensiva e a dificuldade em antecipar as zonas e as circunstâncias em que as perdas acontecem).
- Tapar coberturas.
- Abafar do lado e a zona da bola através do encurtamento (profundidade) e do estreitamento (largura) de linhas.
- Garantir que as áreas afastadas da zona de pressão que se cria estão equilibradas.
- Manter comportamento até a bola ficar claramente descoberta.

➤ Em caso de organização evidentemente comprometida e perigo iminente, recorrer à falta.

Objetivos por ordem de prioridades:

1º - Evitar a progressão do adversário num momento de suscetibilidade defensiva

2º - Recuperar a bola

3º - Evitar que o adversário jogue por dentro, obrigando-o a circular por fora

4º - Não sendo possível recuperar a bola, restabelecer a organização defensiva. Sempre que o adversário consegue evitar a zona de pressão, retirar profundidade e reorganizar o mais rapidamente possível.

Após perda na 1ª fase:

É evidente que neste caso as cautelas devem ser maiores, em função da maior proximidade da baliza no momento da perda. Sendo assim, pretendemos ver os seguintes comportamentos:

➤ Cobrir a bola o mais rapidamente possível através do jogador mais próximo.

➤ Fechar o corredor central ou os caminhos mais rápidos para a baliza.

➤ Recuar e restaurar o equilíbrio defensivo o mais rapidamente possível.

➤ Entrar em organização defensiva.

➤ Em caso de organização evidentemente comprometida e perigo iminente, recorrer à falta.

Objetivos por ordem de prioridades:

1º- Parar imediatamente o ataque adversário

2º- Restabelecer a organização defensiva

3º- Recuperar a bola se possível

Esquemas Táticos:

➤ Os esquemas táticos, ofensivos e defensivos, serão definidos de forma estratégica no tempo certo.

➤ Todos os lances de bola parada “são nossos” até indicação contrária do árbitro (lançamentos inclusivamente).

3.3 Equipa Técnica

Ricardo Averini - Treinador Principal (Até 22 de Outubro)

Pedro Neto - Treinador Adjunto (Até 22 de Outubro)

Jorge Andrade – Treinador Principal (Após 23 de Outubro)

Ricardo Ramires – Treinador Adjunto (Após 23 de Outubro)

Vado Martins - Treinador Guarda-Redes

Fábio Barata - Treinador Estagiário

3.4 Análise Individual dos Atletas

Nome	Avaliação física	Avaliação técnica	Avaliação tática	Avaliação psicológica
Miguel	Boa capacidade aeróbica e rapidez nas saídas da baliza.	Boa capacidade de receção e passe.	Bom posicionamento na Baliza e boa leitura dos s do jogo.	Falta de confiança
Sérgio	Pouco veloz	Bom no jogo de mãos, pouca capacidade de passe e receção.	Bom posicionamento na baliza, mas fraca capacidade de reação ao momento de jogo.	Reage mal à adversidade.
Pedro	Estrutura física elevada para o contexto.	Dificuldades a nível do jogo de mãos, passe e receção.	Débil leitura de momento de jogo e posicionamento mediano em função da baliza.	Jogador com pouca concentração/foco no jogo.
Rui	Velocidade acima da média da equipa, com boa estrutura física.	Bom domínio das capacidades técnicas exigidas no futebol.	Cumpre as funções da posição a nível ofensivo, mas necessita melhorar a nível defensivo.	Não reage bem ao feedback e revela pouca motivação nos treinos.
Fábio	Boa velocidade e capacidade aeróbica.	Dificuldades no passe, receção e	Comprometido com a equipa.	Influenciador principal da

		remate.		equipa.
Miguel F.	Velocidade abaixo da média, mas boa capacidade aeróbia.	Capacidade de passe e receção medianas, bom ataque à primeira bola.	Boa leitura de jogo e comprometido com as suas funções.	Determinação e motivação.
Miguel S.	Boa capacidade aeróbia e boa impulsão.	Algumas dificuldades de passe e receção, mas bom cabeceamento.	Bom posicionamento e cumpridor das suas funções.	Responsável e motivado para evoluir.
Guilherme	Boa capacidade aeróbia e velocidade.	Boas capacidades técnicas a nível de passe e receção, e desarme.	Jogador com qualidades a nível posicional.	Jogador com pressão a nível dos pais devido a histórico de lesões.
Vasco	Jogador com velocidade superior aos colegas da mesma posição e boa capacidade aeróbica.	Algumas dificuldades técnicas e pouca agressividade.	Dificuldade no posicionamento e leitura de jogo.	Jogador responsável e motivado em melhorar.
Alexandre	Velocidade acima da média e boa capacidade aeróbia.	Jogador com bom domínio técnico.	Boa leitura de jogo, melhor a nível ofensivo.	Empenho e dedicação.
Daniel	Boa capacidade aeróbia e velocidade mediana	Dificuldades a nível de passe e receção.	Pouca leitura de jogo.	Compromisso e dedicação.
Tiago	Excelente capacidade aeróbia e velocidade acima da média.	Boa capacidade de desarme e receção,	Excelente posicionamento em campo e boa leitura de jogo.	Dedicação e compromisso.

Célio	Boa capacidade aeróbia e velocidade mediana.	Domínio das ações de passe e recepção, e remate.	Boa leitura de momento de jogo e bom posicionamento.	Determinação e motivação.
André	Baixa estatura física em relação aos restantes colegas.	Grande domínio das ações técnicas, de passe, recepção.	Excelente leitura de jogo e posicionamento.	Vontade e empenho.
Ruben	Baixa estatura física. Velocidade mediana.	Boa capacidade de passe e recepção.	Boa leitura de momento de jogo e mediano posicionamento em campo.	Determinação e empenho.
Pedro	Boa capacidade aeróbia e velocidade acima da média.	Excelente capacidade de passe, recepção e desarme.	Boa capacidade de leitura de jogo e capacidade de efetuar várias posições e cumprir.	Determinação e empenho.
Ricardo	Velocidade acima da média e boa capacidade aeróbia.	Boa capacidade de drible e condução de bola.	Excelente jogador a nível ofensivo, mas a nível defensivo revela vários erros.	Responsável e empenhado.
Gustavo	Velocidade mediana e boa capacidade aeróbia.	Bom domínio do passe e recepção Bom drible e condução de	Bom posicionamento e cumprimento das suas funções.	Dedicação e empenho.

		bola.		
Rodrigo	Boa velocidade e boa capacidade aeróbia.	Excelente capacidade de drible e condução de bola. Grande colocação no seu remate.	Fraca leitura de jogo e posicionamento em campo.	Dedicação e compromisso.
Diogo	Pouco veloz. Boa altura.	Dificuldades no passe, recepção e condução, mas com capacidade de finalizar com sucesso.	Excelente leitura de jogo, com grande domínio na cobertura ofensiva e na pressão na organização defensiva.	Empenho e motivação.
Karim	Boa velocidade e boa capacidade aeróbica. Baixa estatura física.	Acima da média a nível de passe, recepção e condução de bola.	Débil leitura de jogo e de posicionamento em campo.	Pouco focado na tarefa.

3.5 Análise da Equipa

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Criação de oportunidades para finalizar	Saída em posse na 1ª fase de construção
Boa reação à perda da bola	Posicionamento dos apoios
Pressão no primeiro terço do campo	Cantos defensivos
Bola descoberta (Retirar espaço à profundidade)	Livres defensivos
Indicadores de pressão bem definidos	Bola coberta (encurtar espaço)
Apoio frontal	Utilização do terceiro homem

4. Pré-época

Data	Dia da Semana	Atividade	Horas	Local
24/07/2017	Segunda-feira	Apresentação/ Recolha de dados biométricos/ testes/ treino	09:00	CAC
		Treino	17:00	Ferroviário
25/07/2017	Terça-feira	Treino	17:00	Ferroviário
26/07/2017	Quarta-feira	Treino	17:00	Ferroviário
27/07/2017	Quinta-feira	Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferroviário
28/07/2017	Sexta-feira	Treino	17:00	Ferroviário
29/07/2017	Sábado	Marinhense	17:00	Marinha Grande
30/07/2017	Domingo	Cova da Piedade	18:00	Ferroviário
31/07/2017	Segunda-feira	Folga		
01/08/2017	Terça-feira	Palestra/Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferroviário
02/08/2017	Quarta-feira	Treino	17:00	Ferroviário
03/08/2017	Quinta-feira	Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferroviário
04/08/2017	Sexta-feira	Treino	17:00	Ferroviário
05/08/2017	Sábado	Torreense	10:30	Torres Vedras
06/08/2017	Domingo	Caldas	11:00	Caldas
07/08/2017	Segunda-feira	Folga		
08/08/2017	Terça-feira	Palestra/Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferroviário
09/08/2017	Quarta-feira	Treino	17:00	Ferroviário

10/08/2017	Quinta-feira	Sporting CP (Seniores femininos)	10:00	Academia
		Treino	17:00	Ferrovário
11/08/2017	Sexta-feira	Treino	17:00	Ferrovário
12/08/2017	Sábado	Barreirense	11:00	Barreiro
13/08/2017	Domingo	Rio Maior	16:30	Ferrovário
14/08/2017	Segunda-feira	Folga		
15/08/2017	Terça-feira	Palestra/Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferrovário
16/08/2017	Quarta-feira	Treino	17:00	Ferrovário
17/08/2017	Quinta-feira	Treino	10:00	CAC
		Treino	17:00	Ferrovário
18/08/2017	Sexta-feira	Treino	17:00	Ferrovário
19/08/2017	Sábado	Folga		
20/08/2017	Domingo	SL Cartaxo	11:00	Ferrovário

Microciclo 1:

Como grande objetivo do primeiro microciclo, para além da componente física, a nível do modelo de jogo seria:

- Capacidade de evitar que o adversário jogue por dentro das nossas linhas;
- Capacidade para controlar a profundidade e a largura;
- Coordenação na zona da bola (triângulos defensivos);

Análise: Verifica-se que os jogadores estão a compreender o que é pretendido, mas nota-se algumas dificuldades iniciais, principalmente em controlar a profundidade e também a realização de triangulação junto aos corredores laterais. Será ainda necessário trabalhar com mais eficiência a posição setorial de forma a evitar a passagem da bola entre os jogadores.

Microciclo 2:

Continuando a ter especial atenção ao físico dos atletas, vamos procurar principalmente neste microciclo outras componentes relativas ao modelo de jogo:

- Iniciativa e confiança a jogar desde a construção;
- Ocupação dos espaços pretendidos;
- Ver pelo menos intencionalidade relativamente aos grandes princípios;
- Grande compromisso com o coletivo;

Análise: Com os jogos de preparação, nota-se uma adaptação ao que é pretendido, mas revela-se dificuldade na construção de jogo na 1ª fase e a ocupação de espaços livres. Pelo ponto positivo destaca-se o compromisso dos atletas e a vontade de conseguir seguir o modelo de jogo.

Microciclo 3:

Com duas semanas já de trabalho, nesta semana já esperamos melhorias a nível físico e compreensão do modelo jogo, com avaliação principal nos seguintes pontos:

- Grande agressividade no momento da recuperação e procura dos espaços pretendidos
- Compreensão dos momentos ideais para pressionar, ainda que não se exija absoluta eficácia em termos de execução, nesta fase;
- Domínio dos comportamentos de controlo em Organização Defensiva;
- Compromisso com o coletivo cada vez mais notório;
- Aqui já interessa mostrar um bom nível competitivo;

Análise: Com o término deste microciclo, podemos concluir que nota-se uma evolução na equipa, já com capacidade de identificar indicadores de pressão, mas com alguns erros a nível de transição defensiva. Relativamente a organização ofensiva, continuamos com dificuldade na construção de jogo na 1ª fase, o que impede várias criações de oportunidades de finalização. A nível físico, atletas a mostrar bom ritmo de competição.

Microciclo 4:

Com a entrada na última semana de preparação, foi procurado trabalhar mais pormenorizado os seguintes pontos:

- Concentração e demonstração de intencionalidade e compreensão do contexto relativamente à reação à perda da bola;
- Confiança absoluta nas fases de construção, independentemente da possibilidade de erro;
- Domínio dos espaços a ocupar em Organização Ofensiva;
- Absoluto compromisso com o coletivo;
- Demonstrar capacidade para competir (fazer deste o primeiro jogo do campeonato);

Análise: Com o fim da pré-época, neste microciclo, podemos concluir que a equipa está realmente identificada a nível dos indicadores de pressão, sabendo quando devem dar profundidade ou retirar, sendo que a equipa sente mais dificuldade em retirar. A equipa está totalmente comprometida, sabendo o que é pedido, mas ainda com algumas dificuldades em certos momentos de jogo. A nível de organização ofensiva continuamos com lacunas na saída na 1ª fase de construção, que reflete-se nos passes errados e perdas de bola.

5. Período Competitivo

O campeonato nacional de Juniores C é dividido em seis séries, cada uma com 12 equipas, sendo que as primeiras quatro equipas, de cada série, são classificadas para 2ª fase de apuramento de campeão, e as restantes 8, irão com metade dos pontos obtidos, para a 2ª fase de manutenção. A nossa equipa foi colocada na serie E, juntamente com “A.D. Oeiras”, “S.L. Benfica”, “Sporting C.P.”, “C.D. Cova da Piedade”, “S.G. Sacavenense”, “S.C. União Torreense”, “C.I.F.”, “Real Sport Clube”, “G. Sportivo Loures”, C.F. Os Belenenses” e “Estoril Praia”. Nesta fase, iremos realizar 11 jornadas, pois só existe um confronto entre cada equipa.

Microciclo 5:

Com a divisão do microciclo em seis unidades de treino, sendo dois deles no mesmo dia, o grande objetivo passa por nos primeiros três treinos, focar mais em organização ofensiva e transição ataque-defesa, e nos restantes três treinos, na organização defensiva e transição defesa-ataque, sendo que no último treino iremos integrar também esquemas táticos.

Com o término da semana, nota-se uma evolução dos atletas no seu conjunto, mas ainda com algumas falhas a nível de controlo de profundidade e na primeira fase de construção. A capacidade de ganhar a 1ª bola deverá ser algo a reforçar, pois não tem sido um ponto forte a nosso favor. A nível físico e compromisso, senti os jogadores preparados para o primeiro jogo oficial.

A.D. Oeiras 4 x 1 CAC (Jornada 1):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Homem livre
- Segunda fase de construção

Pontos Fracos:

- Construção primeira fase
- Cantos defensivos
- Controlo de profundidade
- Utilização de terceiro homem
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Subida em bloco
- Ocupação de espaço

Microciclo 6:

Nesta semana, iremos focar mais em organização defensiva e transição defesa-ataque, dividido por quatro unidades de treino, tendo também influenciado o nosso adversário, que é um dos candidatos a vencer o campeonato.

Com uma análise efetuada em vídeo pormenorizada, permitiu aos atletas perceberem melhor o que é pretendido no modelo de jogo, visualizando os erros cometidos na última partida. Os atletas relatam melhoria nos momentos de jogo, dominando os indicadores de pressão. Fraca capacidade em utilizar o 3º homem de forma a criar superioridade numérica a nível ofensivo.

CAC 2 x 7 Sporting CP (Jornada 2):**Pontos Fortes:**

- Intensidade
- Indicadores de pressão

- Reação à perda
- Homem livre
- Triangulação nos corredores laterais

Pontos Fracos:

- Construção primeira fase
- Cantos defensivos
- Controlo de profundidade
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Subida em bloco
- Ocupação de espaço
- Livres Defensivos
- Concentração

Microciclo 7:

Após um resultado mais elevado, sabendo das nossas dificuldades defensivas, irá ter como objetivo principal a nossa organização defensiva, com objetivos específicos, a contenção, coberturas e equilíbrios.

Com resultado menos positivo, mas sabendo da qualidade do adversário, atletas vinham com vontade e de consciência que tinham capacidade para melhorar os seus erros. Podemos destacar a utilização do terceiro homem, mas que terá de ser melhor aproveitado, com criação de oportunidades de finalização. A nível de disputa, teremos de ser mais agressivos e concentrados no momento de ataque a bola, de forma a podermos ganhar alguns duelos.

C.F. “Os Belenenses” 4 – 0 CAC

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Triangulação nos corredores laterais

Pontos Fracos:

- Cantos defensivos
- Controlo de profundidade
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Ocupação de espaço
- Livres Defensivos
- Concentração
- Variação de jogo

Microciclo 8:

Com o término menos positivo do último microciclo, sabendo que podíamos ter feito melhor, entramos numa semana que será importante para a equipa, enfrentando uma equipa que somos superiores, teremos de vencer a primeira parte na competição. O foco do microciclo será consolidar comportamentos de organização defensiva, reforçar a agressividade da última linha no espaço entrelinhas, insistir na questão da manutenção das distâncias entre jogadores no sector, nos momentos de oscilação, e na questão de proteger bem o corredor central, melhorar a mudança de comportamento após recuperação, insistir na questão da colocação dos apoios e melhorar a agressividade nas bolas paradas.

CAC 2 – 3 Loures (Jornada 4):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Agressividade

Pontos Fracos:

- Controlo de profundidade
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Ocupação de espaço
- Concentração
- Variação de jogo
- Cooperação
- União

Microciclo 9:

Após uma semana menos positiva, onde tínhamos a capacidade para sair de vencedores da última partida, teremos de abordar a próxima semana como uma resposta positiva, e com vontade de dar a volta a esta fase menos boa. O foco do microciclo irá ser reforçar dinâmicas fundamentais do nosso jogo em Organização ofensiva: terceiro homem, homem livre, capacidade de gerar espaços através da largura e da ameaça constante à profundidade, introduzir a dinâmica com o ala a vir para dentro nas fases 2 e 3 da organização ofensiva e melhorar os comportamentos de transição ataque-defesa, trabalhar sobre o aspeto da mudança rápida de comportamento e melhorar os equilíbrios da equipa em organização ofensiva.

CAC 2 – 4 Torreense (Jornada 5):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Utilização do terceiro-homem

Pontos Fracos:

- Controlo de profundidade
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Ocupação de espaço
- Concentração
- Variação de jogo
- Construção primeira fase

Microciclo 10:

Novamente começámos um microciclo, com a consciência do mau resultado, frente a uma claramente ao nosso alcance, e que se encontra com o mesmo objetivo, que será a manutenção. Vários erros a nível defensivo, como bola coberta e descoberta, que sinaliza a nossa pressão à equipa adversária, fez com que sofresse-mos vários golos com bola nas costas dos nossos centrais, aparecendo isolados frente ao nosso guarda-redes. Sabendo da nossa qualidade e também vendo as dificuldades do adversário, entramos na nova semana planeando alterações na estrutura em transição ataque-defesa, sendo o nosso foco nos treinos, mas também relembrando e corrigindo erros anteriores

efetuados. Tendo como foco a organização defensiva, tentando corrigir as perdas de bola na 1ª fase de construção.

Sacavenense 3 – 0 CAC (Jornada 6):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Recuperação da posse de bola

Pontos Fracos:

- Controlo de profundidade
- Tomada de decisão
- Falta de critério
- Apoios
- Ocupação de espaço
- Concentração
- Construção primeira fase
- Pressão da primeira linha defensiva

Microciclo 11:

Continuando sem conseguir a primeira vitória no campeonato, perdemos frente a uma equipa com qualidade superior a nossa, seja a nível coletivo ou individual, uma equipa que luta pelo apuramento da fase final da competição, conseguimos ter uma atitude melhor, com um compromisso maior, mas para um jogo com maior grau de dificuldade, talvez contra equipas ao nosso alcance tínhamos conseguido obter pontos. Entramos em novo microciclo, onde temos um jogo complicado, frente a uma equipa que luta para se apurar para o apuramento de campeão, mas temos de mostrar a nossa qualidade. O foco desta semana será principalmente reforçar os equilíbrios no momento

ofensivo para a transição ataque-defesa, visto que maioria dos golos sofridos é após perda de bola a nosso favor, e quase sempre na primeira fase de construção.

CAC 1 – 4 Estoril (Jornada 7):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Coberturas

Pontos Fracos:

- Tomada de decisão
- Apoios
- Concentração
- Construção primeira fase
- Pressão da primeira linha defensiva
- Cantos Defensivos
- Segundas bolas

Microciclo 12:

Após mais um jogo frente a uma equipa claramente superior, conseguimos dar boa resposta, mas não a suficiente frente as dificuldades que atravessamos, não conseguindo surpreender a equipa adversária, e ainda facilitar em alguns lances de carater defensivo, permitindo que o adversário conseguisse finalizar sem grandes oposições. Semana que queríamos dar uma resposta positiva aos maus resultados, sabendo das nossas qualidades e tendo conhecimento do adversário sabemos que podemos surpreender. Neste microciclo iremos focar nos principalmente na organização ofensiva, tendo como base os grandes princípios na construção da 1ª fase, reforçando vários erros que são cometidos repetidamente em vários jogos anteriores.

Cova da Piedade 4 – 0 CAC (Jornada 8):

Pontos Fortes:

- Intensidade
- Indicadores de pressão
- Reação à perda
- Empenho

Pontos Fracos:

- Tomada de decisão
- Apoios
- Concentração
- Pressão da primeira linha defensiva
- Livres Defensivos
- Agressividade

Microciclo 13:

Após resultado negativo, com várias falhas a nível de marcação de bolas paradas, e mais uma vez, desconcentração a nível de indicadores de pressão, sofremos golos com bola nas costas dos centrais e em livres defensivos, e com consciência que tínhamos capacidade para obter resultado, e entrando em uma semana que jogamos contra uma das equipas candidatas a vencer o campeonato, o grande objetivo será manter os atletas motivados e empenhados no processo de treino. O maior foco da semana terá de ser a organização defensiva, bem como as bolas paradas defensivas, que foi um dos maiores pontos fracos a nosso favor no anterior encontro, sofrendo vários golos a partir de cantos defensivos e livres defensivos.

CAC 0 – 5 SL Benfica (Jornada 9):

Pontos Fortes:

- Indicadores de pressão

- Reação à perda
- Motivação

Pontos Fracos:

- Tomada de decisão
- Apoios
- Livres Defensivos
- Agressividade
- Coberturas
- Organização defensiva no último terço

Microciclo 14:

Sem muito para falar do jogo anterior, onde a equipa adversária tinha claramente uma equipa superior, e talvez a melhor equipa de iniciados, conseguimos impor alguns componentes solicitados durante a semana, mas a qualidade individual e coletiva acabaram por fazer a diferença. Após o jogo, começou uma semana diferente no futebol de formação, em que o treinador principal e adjunto foram demitidos pela direção, sendo que irei orientar o primeiro treino da semana e nos restantes 3 o novo treinador irá optar pelo avaliar o plantel à sua disposição, visto faltar 2 jogos para terminar a 1ª fase, e assim apostar na 2ª fase da competição. A partir desta semana a equipa irá ser orientada por: Treinador: Jorge Andrade; Treinador-Adjunto: Ricardo Ramires; Treinador Estagiário: Fábio Barata; Treinador de Guarda-Redes: Vado Martins.

Real SC 2 – 0 CAC (Jornada 10):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Construção na 2ª fase
- Tomada de decisão
- Agressividade

Microciclo 15:

Após o jogo, podemos verificar um comportamento diferente da equipa, demonstrando mais vontade e querer, e a assimilar algumas ideias colocadas pelo novo treinador. Com o treinador ainda a conhecer o plantel, iremos nesta semana continuar a avaliar o plantel à disposição para percebermos como retirar o melhor proveito da qualidade dos atletas no jogo e assim obter resultados positivos, mas retirando alguns aspetos positivos da equipa, que podem ajudar na manutenção da equipa, com várias alterações ao modelo de jogo da equipa.

CAC 3 – 2 CIF (Jornada 11):**Pontos Fortes:**

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas

Pontos Fracos:

- Apoios

- Coberturas
- Construção na 2ª fase
- Cantos defensivos
- Livres defensivos

Microciclo 16:

Com término da 1ª fase, e com uma vitória, para animar a equipa e confiar nas qualidades próprias, esta semana iremos aproveitar para introduzir novas ideias e algumas modificações a nível defensivo. Esta semana iremos também aproveitar para realizar um jogo de treino, visto que existe a paragem do campeonato, para reorganização da 2ª fase.

A semana teve uma resposta positiva dos atletas, percebendo as modificações do novo treinador e o porquê das mesmas. Com o jogo de treino obtivemos boas indicações para o início da 2ª fase.

Microciclo 17:

Semana ainda sem jogo oficial e sem conseguirmos marcação de jogo treino, concentramo-nos em melhorar as novas ideias da equipa, e prepara para o primeiro embate da nova fase da competição.

Semana positiva, com atletas a mostrar vontade e empenho, com ideias do novo treinador e também entusiasmados com a experiência internacional do mesmo.

Microciclo 18:

Entrada na semana e no ciclo para a manutenção da equipa dos campeonatos nacionais. Com foco da semana ser essencialmente nos espaços entrelinhas e intrassectorial.

CAC 1 – 2 Cova da Piedade (Jornada 1 – 2ª Fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas
- Atitude

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Cantos defensivos
- Livres defensivos
- Concentração

Microciclo 19:

Não foi a melhor entrada na segunda fase da competição, mas a resposta dos atletas foi positiva, tendo uma atitude diferente no ataque à primeira bola, criando assim várias oportunidades de finalização, com concentração a nível defensivo e comprometidos, apesar de termos sofrido já no último lance da partida. Iremos continuar nesta semana a reforçar as novas ideias pretendidas e motivar os atletas em busca da vitória.

Sacavenense 0 – 2 CAC (Jornada 2 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas
- Atitude

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Bolas paradas defensivamente
- Tomada de decisão

Microciclo 20:

Após uma vitória importante, frente a uma equipa claramente superior, tanto a nível de classificação como de motivação para os atletas, entramos numa semana que iremos enfrentar uma equipa que está na luta pela manutenção, que será importante vencer. O foco da semana será na organização ofensiva na 2ª e 3ª fase da equipa.

CAC 1 – 1 Torreense (Jornada 3 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva

- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas
- Atitude
- Organização defensiva, último terço

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Bolas paradas defensivamente
- Tomada de decisão
- Controlo de momentos de jogo

Microciclo 21:

Resultado menos bom para nós, principalmente vendo que sofremos no último lance da partida, difícil de aceitar, mas com vontade e empenho e lutar pelos objetivos da equipa. Sendo o segundo jogo em três a sofrer nos últimos minutos, será necessário melhorar a concentração durante todo o jogo. Nesta semana iremos enfrentar equipa complicada, que ficou a poucos pontos de lutar pelo apuramento de campeão. O foco da semana será principalmente a organização defensiva e a transição defesa-ataque.

Estoril 1 – 3 CAC (Jornada 4 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas
- Atitude

- Organização defensiva, último terço
- União de equipa

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Cantos defensivos
- Livres defensivos

Microciclo 22:

Semana de pausa de natal na competição, iremos aproveitar para aprofundar vários processos a nível defensivo e dar descanso no fim de semana, visto que também obtivemos um excelente resultado no fim de semana anterior, com uma vitória frente a uma equipa superior, com uma atitude totalmente diferente, com o empenho no processo idealizado para jogo, que resultou na concretização das nossas oportunidades e assim sair com a vitória e principalmente o três ponto, que nos deixa com expectativa que a equipa está empenhada em atingir os objetivos propostos pela direção do clube.

Semana positiva, com atletas mais empenhados e motivados após a vitória, o que torna o treino mais rentável e produtivo para os processos pretendidos.

Microciclo 23:

Após a semana de pausa, iremos aproveitar para focar no físico dos atletas, de forma a preparar a 2ª fase, e a luta pelos objetivos da equipa. O próximo jogo será frente a uma equipa que luta também pela manutenção e sendo uma equipa ao nosso alcance.

CAC 0 – 2 Loures (Jornada 5 – 2ª Fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação

- Pressão da primeira linha defensiva

- Segunda bolas

Pontos Fracos:

- Apoios

- Coberturas

- Cantos defensivos

- Livres defensivos

- Controlo da profundidade

- Aproveitamento de oportunidades de finalização

Microciclo 24:

Após resultado negativo, com vários erros defensivos, principalmente no controlo da profundidade, e verificando que a equipa adversária tinha um jogo semelhante ao nosso, deveríamos ter tido uma resposta mais positiva, e conseguido anular certos ataques criados pelos próprios, ainda mais sendo contra equipa que luta também pela manutenção, iremos enfrentar esta semana nova equipa que também está na luta por permanecer no campeonato nacional. Os erros defensivos, como ataque a 1ª bola ou controlo de profundidade foram fundamentais para o resultado menos positivo, que dando o mérito à equipa adversário, que utilizando uma forma de abordagem ao jogo idêntica à nossa, teve mais sucesso na concretização. O foco da semana será a interligação entre setores.

CAC 1 – 1 CIF (Jornada 6 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda

- Motivação

- Segunda bolas

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Cantos defensivos
- Livres defensivos
- Controlo da profundidade
- Pressão da primeira linha defensiva

Microciclo 25:

Apesar do resultado menos positivo, que temos a plena consciência que seria uma equipa ao nosso alcance, e o próprio jogo assim demonstrou, com as melhores ocasiões a pertencer a nossa equipa, mas sabendo também que os erros se pagam caro, facilitamos em alguns lances, que acabaram mesmo por ser cruciais para o desenrolar do jogo. Continuamos a lutar pelos nossos objetivos e lutar por pontos, para conseguir a manutenção no campeonato nacional. Com a pausa esta semana, vamos aproveitar para aprofundar mais processos defensivos e também ao descanso no fim de semana.

Os atletas demonstraram empenho e mesmo sem jogo no fim de semana, empenhados no processo de treino. Também se notou algum cansaço, pelo que será fundamental o descanso no fim de semana.

Microciclo 26:

Entramos no último jogo da 1ª volta da 2ª fase de manutenção, contra uma equipa que ainda não perdeu esta fase, e com a pausa queremos surpreender a equipa. O foco será a organização defensiva e transição defesa-ataque. Conhecendo bem a equipa, bem como os seus processos e as suas prioridades, acreditamos que o resultado pode ser favorável a nossa equipa.

Real SC 1 – 1 CAC (Jornada 7 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Segunda bolas
- Organização ofensiva na 3ª fase
- Transição defesa-ataque

Pontos Fracos:

- Coberturas
- Pressão da primeira linha defensiva
- Organização defensiva 2ª e 3ª fase
- Controlo de profundidade
- Bloco coeso
- Concentração

Microciclo 27:

Apesar de não termos saído com vitória do jogo anterior, conseguimos pontos o que é importante nesta fase da competição, mesmo contra uma das melhores equipas da 2ª fase, mas sabendo que podíamos ter vencido se tivéssemos mais concentrados na 2ª parte do encontro. Esta semana iremos enfrentar uma equipa que podemos surpreender, e que na 1ª volta saímos derrotados do jogo. O foco da semana será a transição defesa-ataque.

Cova da Piedade 3 - 0 CAC (Jornada 8 – 2ª fase):

Pontos Fortes:

- Bolas paradas defensivamente
- Compromissos ofensivos

Pontos Fracos:

- Coberturas
- Pressão da primeira linha defensiva
- Organização defensiva 2ª e 3ª fase
- Controlo de profundidade
- Bloco coeso
- Concentração
- Atitude
- Compromissos defensivos

Microciclo 28:

Após resultado muito duro, em que tivemos várias falhas a nível defensivo, e novamente em cantos e livres, momentos de jogo que já estavam identificados pela equipa técnica, entramos na semana com jogo muito difícil, mas com certezas que poderíamos surpreender visto na primeira volta termos conseguido um resultado positivo em casa do adversário. O foco será os esquemas táticos onde podemos surpreender o adversário.

CAC 3 - 0 Sacavenenses (Jornada 9 – 2ª Fase)

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Segunda bolas
- Organização ofensiva na 3ª fase
- Transição defesa-ataque
- Cantos Ofensivos

Pontos Fracos:

- Coberturas
- Pressão da primeira linha defensiva
- Organização defensiva 2ª e 3ª fase
- Controlo de profundidade
- Bloco coeso
- Concentração

Microciclo 29:

Semana muito decisiva, após uma excelente vitória, em que tivemos bastantes concentrados e empenhados na nossa função, conseguimos concretizar com sucesso as nossas oportunidades e assim conseguir pontos que são sempre preciosos no nosso objetivo, iremos enfrentar um dos concorrentes diretos que luta pela manutenção. Infelizmente o treinador principal não poderá ir ao jogo por compromissos pessoais, houve a tentativa de adiamento do jogo mas sem sucesso. Iremos focar principalmente na transição defesa-ataque, com o objetivo de não perder o jogo.

Torreense 3 – 0 CAC (Jornada 10 – 2ª Fase)**Pontos Fortes:**

- Reação à perda
- Motivação
- Segunda bolas
- Organização ofensiva na 3ª fase

Pontos Fracos:

- Coberturas
- Pressão da primeira linha defensiva

- Organização defensiva 2ª e 3ª fase
- Controlo de profundidade
- Bloco coeso
- Concentração

Microciclo 30:

Após derrota, em que mais uma vez falhamos a vários níveis, como o controlo de profundidade, o bloco coeso, a pressão da primeira linha defensiva, e também muito perdulários em frente a baliza, saímos de um jogo que estaria ao nosso alcance e que iria comprometer em muito o campeonato, pois só matematicamente seria possível a manutenção, e com a equipa adversária não podendo efetuar qualquer ponto e a nossa equipa ter de vencer todas as partidas, iríamos estar sem competição oficial durante dois fins de semanas. Com o feriado, esta semana iremos apenas realizar dois treinos.

Microciclo 31:

Esta semana iremos aproveitar para trabalhar o aspeto físico, visto que nos encontramos em pausa do campeonato e não iremos realizar qualquer amigável. Esta semana ficaremos apenas pelos três treinos durante a semana, deixando os atletas descansarem e aproveitarem o fim de semana com a família.

Microciclo 32:

Semana decisiva para a equipa e também para o clube, pois para o objetivo ser cumprido, teríamos de vencer uma equipa muito difícil, mas que conseguimos surpreender na primeira volta, e a equipa que luta também pela manutenção tinha de perder. O foco da semana continuará a ser a transição defesa-ataque, visto ter sido dos pontos fortes na primeira volta.

CAC 1 – 3 Estoril (Jornada 11 – 2ª Fase)

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Cantos defensivos
- Livres defensivos
- Controlo da profundidade
- Aproveitamento de oportunidades de finalização

Microciclo 33:

Após a derrota da última semana, em que tivemos vários erros a nível defensivo, e até, com boas oportunidades de finalizar, que não foram com sucesso, o objetivo da equipa não foi conseguido, e nesta altura já estamos automaticamente relegados para as competições distritais. A partir desta semana iremos aproveitar para jogadores com menos tempo de utilização poderem também competir com regularidade numa competição nacional.

Loures 3 – 1 CAC (Jornada 12 – 2ª Fase)

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Segunda bolas
- Organização ofensiva na 3ª fase

Pontos Fracos:

- Coberturas
- Pressão da primeira linha defensiva
- Organização defensiva 2ª e 3ª fase
- Controlo de profundidade
- Bloco coeso
- Concentração

Microciclo 34:

Resultado negativo, contra uma equipa que estava ao nosso alcance, mas o facto de ainda estar na luta pela manutenção, fez com que se apresentasse mais motivada e também mais comprometida com a partida. Faltando apenas duas partidas para o final do campeonato, e mantendo o mesmo objetivo de dar minutos aos jogadores menos utilizados, existe nova paragem de duas semanas.

Microciclo 35:

Com o fim-de-semana livre de competição oficial, aproveitamos novamente a semana para melhorar o aspeto físico dos atletas, concentrando os exercícios de treinos com muita intensidade e duração.

Microciclo 36:

Chegamos à semana onde iríamos ter o penúltimo jogo oficial, e observando que os jogadores perdiam a motivação, pois o objetivo já não era possível alcançar, o objetivo passava por manter os jogadores com vontade em continuar nos treinos e dar tudo até à última partida.

CIF 1 – 0 CAC (Jornada 13 – 2ª Fase)

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Cantos defensivos
- Livres defensivos
- Controlo da profundidade
- Aproveitamento de oportunidades de finalização

Microciclo 37:

Após nova derrota, contra a equipa mais acessível do campeonato, com muitas falhas de concentração, falta de empenho, que resultaram em vários erros defensivos e também ofensivos, com que algumas oportunidades não conseguimos concretizar para golo. Entramos na última semana de competição, tentando motivar os atletas a terminarem com uma vitória e mostrarem toda a sua qualidade.

CAC 2 – 1 Real SC (Jornada 14 – 2ª Fase)

Pontos Fortes:

- Reação à perda
- Motivação
- Profundidade Ofensiva
- Pressão da primeira linha defensiva
- Segunda bolas
- Atitude

Pontos Fracos:

- Apoios
- Coberturas
- Bolas paradas defensivamente
- Tomada de decisão

6. Transição

Terminando os jogos oficiais com uma vitória, onde podemos apresentar a nossa melhor qualidade e vontade, conseguimos surpreender uma equipa claramente superior, conseguindo efetuar talvez um dos melhores jogos da época, iríamos entrar numa fase de transição. O principal objetivo é manter os atletas motivados e com vontade em permanecer no clube na próxima época. As unidades de treino irão ser compostas por aquecimento e jogo formal. Iremos ainda tentar arranjar alguns jogos de treino de forma aos atletas poderem manter um nível competitivo. Os treinos também irão ser abertos a jogadores que estejam interessados em integrar na equipa na próxima época. A época também termina com um torneio em Castelo de Vide, mantendo os treinos em funcionamento até a data.

7. Discussão

Modelo de Jogo

De vários pontos possíveis de destacar, irei iniciar com o modelo de jogo. O modelo de jogo é realmente algo que nos faz condicionar os treinos e as responsabilidades a aplicar nos atletas, consoante indica Azevedo (2011), mas nos escalões de formação o modelo de jogo acaba muito por depender dos atletas que se inscrevem no clube. Por vezes, o treinador está dependente dos atletas que querem inscrever-se no clube e também da possibilidade financeira da família da qual faz parte. O facto de o atleta pagar uma mensalidade também pode influenciar o nosso modelo de jogo, pois se o atleta não gostar dos treinos ou como são comandados, pode sair e deixar de pagar mensalidade, e sem a mesma o clube também não consegue pagar os custos mensais da equipa.

Conforme indica Azevedo (2011), o modelo de jogo cria uma identidade e com os exercícios corretos durante as unidades de treino, os jogadores vão se identificando com a organização pretendida pelo treinador e executam ou tentam executar, consoante o que foi realizado nos exercícios do treino. Sendo que depois será necessário refletir se a identidade é a melhor para os jogadores que temos à disposição. Garganta e Pinto (1998) referem que o modelo de jogo procura solução para os problemas identificados no jogo, mas por vezes podemos criar situações menos favoráveis para a nossa equipa, pois estamos a adotar um modelo de jogo errado para o nosso plantel, mas cabe ao treinador e equipa técnica ter a capacidade para identificar tal problema, e se possível então ajustar o modelo de jogo em nosso favor.

Conforme indica Leal e Quinta (2001), dentro do modelo de jogo existem os fatores de princípios, métodos e sistemas de jogo e será fundamental os atletas estarem identificados com o sistema de jogo da equipa, bem como ser necessário que os jogadores tenham a noção das funções e dos comportamentos solicitados por cada posição, também identificadas pelo treinador.

Liderança

A liderança e a comunicação são pontos fundamentais na função do treinador de futebol, e no escalão em que estive inserido, ou seja, sub 15, tem de existir uma liderança forte e carismática, conforme indica Bilhim (2002), pois existe a diferença de maturidade na equipa, podendo levar a que os jogadores mais maturos se aproveitem dessa situação e inferiorizem os mais imaturos. A nossa comunicação com os atletas também tem de ser ponderada, pois aproveitam sempre algo para que possam parecer superiores e não devemos deixar que isso aconteça.

Conforme indica Barrow (1977) a liderança é um processo comportamental que visa a influenciar grupos, no sentido de alcançarem objetivos definidos, e foi algo que foi constatado durante a época, e considero fundamental para a concretização de uma época desportiva com sucesso. Na minha opinião caso não exista um consenso entre o grupo de atletas e o treinador, dificilmente a equipa vai conseguir alcançar sucesso, pois não estão todos orientados para a mesma direção, e cabe ao treinador, e em alguns aspetos aos diretores e presidente, orientar a equipa nos objetivos coletivos.

Microciclos

O planeamento semanal será fundamental de forma a não repetirmos exercícios e também para fazer uma evolução dos condicionamentos e do grau de dificuldade, conforme indica Garganta (1997).

A preparação dos microciclos por vezes é afetada pela falta aos treinos de atletas que não avisam, ou apenas o fazem no próprio dia e isso acaba por alterar alguns exercícios já planeados, conforme indica Garganta (1997). Mas a nível de espaço e material não podemos apontar nada ao clube.

Tendo a possibilidade de já ter treinado uma equipa sénior, e agora uma equipa jovem, verifico grandes diferenças principalmente na dedicação à tarefa. O jovem se não entendeu as diretrizes do treinador, não questiona o porque do exercício e já não se dedica ao exercício, ou seja faz porque alguém diz para fazer. Já a nível sénior, o jogador procura saber sempre o porque do exercício que esta a realizar, e quer sempre melhorar a sua qualidade, seja técnica ou tática, comprovando Bompa (2002) que indica que a partir dos 19 anos procuramos otimizar ao máximo o nosso rendimento.

Através de Matveev (1986) e Platanov (2001), será fundamental, e foi notório durante a época, a necessidade de criar vários tipos de microciclos, como de Introdutórios, Choque, Recuperação e Aproximação, de forma a ser feita a melhor gestão da condição física dos atletas.

Comportamento do Treinador

A presença do treinador em uma equipa é fundamental para comandar o grupo, mas o comportamento por vezes tem de ser ajustado, consoante o momento/tempo em que se encontra a equipa. Se o comportamento do treinador com os atletas não for o correto, os atletas vão se colocar num patamar, em que julgam, ser superiores ao treinador, e por vezes originando situações desagradáveis entre treinador e jogador, que acaba que castigos ou dispensas dos jogadores do treino ou mesmo da equipa.

Conforme indica Gomes, Pinheiro e Pereira (2008), os feedback's dados pelo treinador são fundamentais para a reação do atleta, e que será necessária identificar o tipo de atleta, para saber a melhor forma de abordá-lo, pois existem vários tipos de personalidade que nos obrigam a ter cuidado na abordagem com o atleta, pois o impacto pode ser negativo para o crescimento do atleta e consequentemente para a equipa.

Através de Sequeira, Hanke e Rodrigues (2013), existem estudos que o treinador deve se focar, após o treino, focar-se nas decisões pós-interativas, que vão influenciar nas futuras sessões as decisões pré-interativas em treinos e competição, e foi algo que senti, após cada sessão de treino ou competição refletia sempre nas minhas interações e também nas indicações do treinador, de forma a poder evoluir. Também foi do meu interesse avaliar a reação dos atletas aos feedbacks dos treinadores.

Jogos Reduzidos e Condicionados

Os jogos reduzidos permitem-nos nas unidades de treino criar situações que são geridas por nós, como a intensidade, duração e carga aplicada no jogador, e conseguimos ainda colocar ao mesmo tempo vários jogadores em exercício e assim fazer uma progressão durante o microciclo até à competição, conforme indica Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018). O facto de por vezes termos vinte jogadores em treino, e não querendo que nenhum jogador fique parado, ou aguardar a sua vez, os

jogos reduzidos permitem que todos estejam a realizar o pretendido, mas também é necessário que os atletas estejam dedicados à tarefa, para que tenha o sucesso pretendido.

Consoante Jensen (2007), os jogos reduzidos durante 30 minutos, uma vez por semana, aumenta a capacidade aeróbica, potência aeróbica e a capacidade de realizar exercícios intermitentes, e foi algo que é possível identificar, pois conclui-se que os jogadores se encontram mais em exercício físico, sendo exercícios sempre com mais intensidade, sendo também necessário ter atletas empenhados na tarefa.

8. Conclusões

A minha ligação ao futebol existe desde que comecei a jogar, ou seja aos 5 anos de idade. Desde aí, que a paixão que sinto por este desporto é vivida todos os dias, com curiosidades cada vez maiores sobre este mundo.

Relativamente aos meus objetivos, posso afirmar que termino o estágio com sucesso a nível pessoal, adquirindo inúmeras capacidades e competências que um treinador necessita para o dia-a-dia da época desportiva. Com capacidade de criar um plano de treino e orientação do mesmo, passar os conhecimentos teóricos para os atletas e criar autocríticas de forma a evoluir todos os dias.

Posso ainda afirmar que melhorei a minha comunicação e capacidade de liderança em grupo, consigo obter melhores resultados de observação e análise do jogo, como também mais eficiente e rápida. Aprendi vários métodos de avaliação e controlo de treino, bem como aplicar em diferentes momentos da época. A observação das capacidades do atleta, bem como da sua evolução foi algo notório na minha capacidade de análise dos atletas.

Este ano tive a possibilidade de integrar uma equipa técnica de futebol formação em campeonato nacional o que me ajudou a crescer ainda mais e compreender o mundo do futebol, tendo o prazer de acompanhar dois treinadores diferentes, com ideias totalmente opostas, o que me fez crescer talvez o dobro. Pude passar por várias situações numa época desportiva o que fez com que visse o outro lado do futebol, mas o desejo de continuar neste desporto continua o mesmo. Posso também concluir sobre:

- A importância do planeamento semanal;
- A realização do microciclo e respetivas unidades de treino;
- Melhorei e apliquei a observação, análise e configuração de vídeo para apresentação ao plantel;
- Aprendi que tenho de ter vários tipos de liderança consoante o jogador e momento da época;
- Percebi a importância de motivar jogadores que são menos utilizados;
- Percebi a importância da necessidade de vários treinadores presentes numa equipa técnica.

- Aprendi a gerir melhor as cargas aplicadas em treino;
- Melhorei a observação da intensidade criada em cada exercício;

Relativamente à equipa, infelizmente não conseguimos o objetivo principal, que seria a permanência no campeonato nacional, mas todos os esforços foram realizados pelos treinadores da equipa, e a razão que podemos apontar será talvez a equipa que tínhamos ao dispor e o modelo de jogo que foi criado pelo treinador, pois os jogadores que tínhamos disponíveis não se identificavam/adaptavam ao modelo de jogo pretendido.

Assim, retiro de mais um estágio realizado, que a experiência ano após ano vai fortalecer a qualidade pessoal como treinador, e na minha opinião, não retirando o valor da teoria, não há como o terreno para nos preparar para a realidade que queremos no nosso futuro. No terreno é que conseguimos enfrentar a realidade e vivenciar o dia-a-dia de uma equipa, e com a experiência saber como lidar com as adversidades. O erro também faz parte do processo, e devemos saber aceitar o erro, pois faz-nos crescer, e impedir que no futuro voltamos a cometer esse mesmo erro, e um dos erros que talvez cometi com a equipa foi o há vontade da ligação com os atletas e não estabelecer limites, o que veio durante a época a certos “abusos” de atletas perante o treinador. Após o final do estágio, sinto-me cada vez mais preparado para assumir um papel mais importante na equipa técnica e com condições válidas para obter sucesso. O esforço realizado durante o estágio acabou por ser compensado e reconhecido pelo clube que deseja continuar comigo na equipa técnica onde estagiei e ainda assumir como treinador principal uma equipa da formação.

Agradecimentos

A conclusão do meu relatório de estágio, bem como a conclusão desta etapa da minha vida, seria impossível se não tivesse a ajuda de várias pessoas, como posso destacar os meus pais, que sempre me ajudaram a tanto a nível financeiro como psicologicamente a manter-me em Lisboa. A minha irmã que sempre me apoiou na realização de vários trabalhos durante o mestrado. Aos meus amigos que sempre tiveram perto e ajudaram a manter o foco do término desta etapa. À minha namorada que na altura mais complicada, e que por vezes, a motivação vai se esgotando, ajuda em ganhar nova motivação.

Ao orientador de estágio, Professor Doutor Valter Pinheiro, sempre disponível para ajudar nas questões que iam aparecendo do estágio e na conclusão do relatório.

Ao treinador Ricardo Averinni e Jorge Andrade pela passagem de aprendizagem e também possibilidade de aprender com os próprios.

9. Referências

- AZEVEDO, J. P. (2011). *POR DENTRO DA TÁCTICA*. Prime Books.
- BEUNEN, G., & THOMIS, M. (2000). Muscular strength development in children and adolescents. *Pediatric exercise science*, 174-197.
- Bilhim, J. A. (2002). *Teoria Organizacional - Estruturas e Pessoas*. I.S.C.S.P.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. Phorte.
- BONA, C. C. (2016). *FORÇA EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL E CATEGORIAS*. Vila Real: Universidade De Trás-Os-Montes e Alto Douro.
- Carvalho, P. (2016). *Relatório de Estágio Curricular – Futebol Clube de Famalicão*. Guarda: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Duarte, R., & Frias, T. (2011). An incursion into the tactical performance of football teams. *Proceedings of the First International Conference*, (pp. 23-28). Palermo.
- Duarte, V. (1992). *Os jogos reduzidos/condicionados no Treino de Futebol Jovem*. Porto: FCDEF-UP.
- Ferreira, M. A. (2008). *Eficácia de Liderança em Treinadores de Futebol*. Porto: Faculdade do Porto.
- Gardner, H. (1996). *Mentes Que Lideram: uma Anatomia da Liderança*. Revista Executive Digest.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino. Em J. Oliveira, & A. Graça, *O ensino do Futebol* (pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências Desportivas Educação Física.
- LIMA, N. J. (2010). *JOGOS REDUZIDOS EM FUTEBOL*. VILA REAL: UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO.
- Mateus, J. (2004). In Pursuit of an Ecological and Fractal Approach to Soccer. *Science and Football V*, 561-563.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: FADEUP.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manuel para Treinadores de Futebol de Excelência*. Primebooks.
- Proft, E. D., Cabri, J., Dufour, W., & Clarys, J. (1988). The relation between muscular strength and kick performance. *Science and football*, 186-193.

- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Quinta, R., & Leal, M. (2001). *O Treino no Futebol. Uma Concepção para a Formação*. Braga: APPACDM.
- SALE, D. G. (1989). Strength training in children. *Perspectives in exercise science and sports*, 165-222.
- Sassi, R., Reilly, T., & Impellizzeri, F. M. (2004). A comparison of small-sided games and interval training in elite professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 562-620.
- Sequeira, P., Hanke, U., & Rodrigues, J. (2013). O COMPORTAMENTO E AS DECISÕES PRÉ- E PÓS-INTERATIVAS DO TREINADOR DE. *Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 156-173.
- Silva, J. M. (Junho de 1997). Modelação táctica do jogo de Futebol . *Estudo da organização da fase ofensiva*, pp. 1-318.
- Torrelles, Á. S. (1999). *Escolas de Futebol - Manual para organização e treinamento*. Porto Alegre: Editorial Paidotribo.
- Valter, P. (s.d.). A observação e análise no contexto do futebol: A importância de avaliar o comportamento do treinador. *Sport Science Day do Benfica Lab.* . Caixa Futebol Campus.